JEXER fitness garden sopra

sopra大森　グループエクササイズタイムスケジュール　（11月・12月）

月曜日

	スタジオ	GYMエリア
10:00		
10:30	HOTピラティス	サーキット30
11:00		
11:30	HOTYOGA	
12:00		
12:30	HOTフリー（スタジオ解放）	サーキット30
13:00		
13:30	HOTYOGA	
14:00		美尻シェイプ
14:30	HOTYOGA	
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	ピラティス	サーキット30
18:30		
19:00	アルティメットファイト	
19:30		
20:00	ZUMBA	
20:30		
21:00	リラックスヨガ	サーキット30
21:30		
22:00		

火曜日

	スタジオ	GYMエリア
	ZUMBA	
	ルーシーダットン	サーキット30
	LesMills BODYATTACK	
	リラックスヨガ	サーキット30
	太極拳	
		サーキット30
	HOTYOGA	
	HOTYOGA	美尻シェイプ
	HOTYOGA	
	HOTフリー（スタジオ解放）	サーキット30

水曜日

	スタジオ	GYMエリア
	HOTYOGA	
		美尻シェイプ
	HOTYOGA	
	HOTフリー（スタジオ解放）	サーキット30
	HOTYOGA	
	HOT整体オリジナル	サーキット30
	リラックスヨガ	サーキット30
	MOMCHANG FITNESS	
	uBound	サーキット
	LesMills BODYATTACK	

木曜日

	スタジオ	GYMエリア
	リラックスヨガ	サーキット
	協栄シェイプボクシング	
	ピラティス	
	uBound	
	ルーシーダットン	サーキット30
	HOTフリー（スタジオ解放）	美尻シェイプ
	HOTYOGA	
	HOTYOGA	サーキット30
	HOTピラティス	

土曜日

	スタジオ	GYMエリア
8:00		
8:30	リラックスヨガ	
9:00		サーキット
9:30	アルティメットファイト	
10:00		
10:30		
11:00	uBound	
11:30		
12:00		サーキット
12:30		
13:00		
13:30		
14:30	HOTYOGA	
15:00		
15:30		美尻シェイプ
16:00	HOTYOGA	
16:30		
17:00	HOTフリー（スタジオ解放）	サーキット30
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

日曜日

	スタジオ	GYMエリア
	HOTYOGA	サーキット
	HOTフリー（スタジオ解放）	
		美尻シェイプ
	HOTYOGA	
	HOTフリー（スタジオ解放）	サーキット30
	LesMills BODYATTACK	
		サーキット30
	uBound	

タイムスケジュールは変更の場合がございます